



Baby Wellness  
FOUNDATION

# **Guida alla scelta e al corretto utilizzo dei prodotti per la prima infanzia**

# Il prodotto giusto per il suo benessere

All'uscita dal punto nascita, a pochissimi giorni dal parto, il neonato dovrà affrontare il suo primo viaggio. Il ritorno a casa della famiglia è un momento di grande emozione, immaginato a lungo e spesso preparato con scrupolosità, anche se talvolta vissuto con ansia e preoccupazione. Seggiolini, carrozzine, camerette sono solitamente scelti con largo anticipo, basandosi sui consigli di amici e negozi ma, paradossalmente, senza che il reale destinatario sia stato interpellato.

**L'offerta dei prodotti per la prima infanzia è molto ampia e diversificata e risponde ai diversi gusti e alle molteplici esigenze funzionali di chi si prenderà cura del bambino. I genitori però, sono consapevoli delle implicazioni che questi prodotti possono avere sul corretto sviluppo fisico e psicologico del loro bambino?**

**Grazie alla collaborazione di pediatri, tecnici ed esperti di puericultura, ma soprattutto grazie all'interazione continua con genitori e bambini, la Baby Wellness Foundation ha approfondito il ruolo che i prodotti per la prima infanzia rivestono nel favorire il wellness e lo sviluppo armonico del bambino.**

Nelle pagine seguenti cercheremo di fornire una serie di utili consigli per guidare i genitori nella scelta dei prodotti di puericultura per accompagnare il loro bambino alla scoperta del mondo.





# I benefici di stare all'aria aperta

Se esplorare fa bene ai bambini, **esplorare l'ambiente all'aria aperta è doppiamente benefico** per loro, perché **l'esposizione alla luce del sole favorisce la sintesi della vitamina D, importantissima per la crescita e la calcificazione delle ossa**, sincronizza i loro orari interni con il ciclo del giorno e della notte, giova all'umore, invita al gioco e al movimento. Non solo, quanto più tempo si trascorre all'aperto, tanto più basso è il rischio di contrarre infezioni respiratorie, che tendono a circolare nei luoghi chiusi e affollati.

## Dopo quanti giorni può uscire di casa un neonato?

Se il neonato gode di buona salute, non c'è alcuna controindicazione a uscire all'aria aperta, fin dai primi giorni di vita.

A patto di evitare uscite in condizioni estreme, **è bene abituare il bambino fin da subito ad uscire di casa e a stare quotidianamente a contatto con l'aria aperta e la luce**, così da garantirgli una crescita sana e numerosi vantaggi sia in termini di rilassamento che di stimoli.

## Alcune raccomandazioni per una passeggiata piacevole e salutare:

- scegliere una carrozzina confortevole, ideale per favorire il sonno e garantire la postura corretta;
- preferire percorsi lontani dal traffico e dall'inquinamento;
- evitare di passeggiare o sostare in luoghi troppo affollati;
- evitare gli sbalzi di temperatura;
- portare sempre con sé tutto l'occorrente;
- lasciare fuori casa il telaio della carrozzina per non portare sporcizia e germi all'interno della propria abitazione;
- ventilare la carrozzina e lavare frequentemente fodera interna e materassino.

# Mare, montagna o campagna?

**Una gita o vacanza in montagna, così come in campagna o al mare fa bene ai bimbi per godere dell'aria pulita e restare a contatto con la natura.** Numerosi studi scientifici hanno dimostrato come **l'aria di montagna risulta essere vantaggiosa per alcune patologie delle vie respiratorie.**

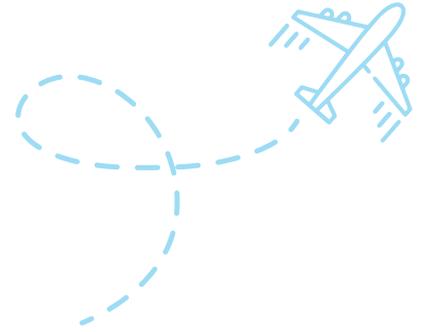
Tuttavia, fino all'anno di età sarebbe consigliato non superare i mille metri: una sensibile variazione di pressione può creare non pochi fastidi al neonato. Ciò che **bisogna evitare assolutamente è lo sbalzo repentino di pressione**, dunque è sempre consigliato un passaggio progressivo, prendendosi tutto il tempo necessario per arrivare alla meta in modo graduale.

**In estate, sì ai bagni in mare**, a patto che l'acqua sia pulita e non troppo fredda, avendo cura di sciacquare via il sale dalla pelle con acqua dolce al termine del bagno.

Quando i bambini sono piccoli bisogna evitare di stare in spiaggia nelle ore più calde, preferendo le prime ore del mattino e quelle della seconda parte del pomeriggio. **Ricordandosi di applicare, sia prima di recarsi in spiaggia e sia dopo il bagnetto, una crema solare che garantisce una protezione elevata**, anche se il piccolo gioca all'ombra, riparato dall'ombrellone.







# Neonati in aereo

Esiste un'età minima per far viaggiare un neonato in aereo?

**In realtà non esiste un'età minima**, l'unico vincolo sussisterebbe nel caso in cui il neonato in questione avesse meno di 7 giorni di vita: i genitori, infatti, dovrebbero procurarsi un certificato medico dal proprio pediatra che attesti l'idoneità del/la piccolo/a ad affrontare il viaggio.

I neonati non hanno un posto a sedere in aereo. Durante il decollo e l'atterraggio, però, è necessario prendere in braccio il piccolo e allacciarlo alla cintura del genitore con una speciale prolunga. In alternativa, pagando un posto aggiuntivo, si può utilizzare un seggiolino auto da installare sul sedile, come se ci si trovasse in macchina. Tuttavia il seggiolino deve essere compatibile con le specifiche tecniche dell'aeromobile.

## Consigli pratici per affrontare più serenamente il viaggio in aereo:

- non mettersi viaggio se il bambino non è in buona salute;
- prendersela con calma, evitando di innervosirsi alle prime difficoltà;
- presentarsi in anticipo in aeroporto;
- preparare i bagagli in modo intelligente e scrupoloso, per non perdere tempo ai controlli di sicurezza;
- se possibile, far coincidere la poppata con il momento del decollo e/o dell'atterraggio;
- portare dei giocattoli per distrarre il bambino durante il volo;
- per agevolare gli spostamenti, è utile dotarsi di un passeggino compatto.

# In auto con il bambino

**I bambini di statura inferiore ai 1,50 mt devono essere assicurati al sedile con un sistema di ritenuta adeguato al loro peso**, omologato secondo le normative stabilite dal Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti, conformemente ai regolamenti della Commissione economica per l'Europa delle Nazioni Unite o alle equivalenti direttive comunitarie.

**Il piccolo deve viaggiare sempre sicuro, a partire dal suo primo viaggio.** Alle dimissioni dalla struttura il personale sanitario verificherà che la famiglia sia dotata di un seggiolino auto adatto ai primi mesi di vita - il cosiddetto ovetto - oppure di navicella omologata per il trasporto in auto.

**La recente modifica dell'Art. 172 del Codice della Strada ha introdotto l'obbligo di dotarsi di sistemi per prevenire il rischio di abbandono in auto di un bambino di età inferiore ai 4 anni.** Questi sistemi possono essere integrati nell'automobile, nel seggiolino, oppure essere accessori del seggiolino.



# Come si sceglie il seggiolino auto adatto al proprio bambino

Attualmente le normative di riferimento in vigore sono due: **la ECE R44/04, che suddivide i seggiolini in base al peso dei bambini**, e **la ECE R129**, comunemente denominata I-Size, che **li classifica invece in base all'altezza**.

Il nuovo regolamento ECE R129, oltre ad introdurre nuove e migliorate metodologie di prova, **ha introdotto nuovi criteri di omologazione che prevedono anche il superamento di specifici test sugli impatti laterali**; permettendo quindi di proteggere ulteriormente la testa ed il collo del bambino, anche in caso di collisioni laterali.

Mentre i seggiolini omologati secondo la normativa ECE R44/04 possono essere installati in automobile tramite le cinture dell'automobile o tramite i connettori isofix, **la normativa ECE R129 riguarda solo i seggiolini provvisti del sistema isofix**.

**Il sistema isofix consente un'installazione più facile e veloce** rispetto alle cinture dell'auto e **riduce la possibilità di errori nell'installazione**.



# Il seggiolino giusto (da solo) non basta

## Agganciarlo sempre

Anche nei tragitti più brevi, il bambino **deve sempre essere seduto nel seggiolino auto con le cinture perfettamente agganciate**. Non deve mai essere tenuto in braccio oppure seduto nel seggiolino senza cinture di sicurezza. Un bambino non fissato al seggiolino, in caso di incidente, viene sbalzato a una forza d'urto superiore di molte volte al suo peso. Impossibile trattenerlo con le braccia! Prima di partire è fondamentale assicurarsi che il seggiolino sia ben agganciato al sedile dell'automobile.

## In senso contrario di marcia

È **obbligatorio agganciare i seggiolini in senso contrario di marcia** (fino a 9 kg di peso secondo la ECE 44/04 o fino a 15 mesi secondo la R.129). La posizione in senso contrario di marcia è la più sicura ed è raccomandata anche per i bambini più grandicelli.

## Nei sedili posteriori

È **altamente consigliato collocare il seggiolino auto sui sedili posteriori**, meglio ancora in quello centrale, il più lontano da ogni possibile impatto. Si può installare il seggiolino anche nel sedile anteriore nel lato passeggero. In questo caso, quando il seggiolino è agganciato in senso contrario di marcia, è obbligatorio disinstallare l'airbag. Quando invece, è installato in senso di marcia, l'airbag va tenuto attivo, ma è raccomandato indietreggiare il sedile. La disattivazione dell'airbag non è sempre possibile o è piuttosto complicata. Ecco perché è sempre preferibile installare il seggiolino nei sedili posteriori, soprattutto per i bambini più piccoli.

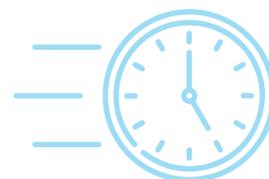


# Quanto può durare un viaggio sul seggiolino auto

Nei primi 6 mesi la muscolatura del collo di un neonato non può ancora sorreggere la testa in modo appropriato. Inoltre, la postura assunta dal bambino piccolo nel seggiolino può ostacolare la corretta respirazione.

**Recenti studi dimostrano che stare nel seggiolino per più di 30 minuti consecutivi può comportare alcuni rischi per la sua salute.** Per questo, se è necessario affrontare dei tragitti lunghi è assolutamente raccomandato **fare diverse pause** per garantire al neonato benessere e comfort anche in auto: **sollevare di tanto in tanto il bambino dalla posizione che ha nel seggiolino** renderà il suo viaggio un'esperienza meno stressante. Le pause inoltre servono anche a chi è alla guida, perché aiutano a tenere alto il livello di concentrazione.

**Per viaggi lunghi che durano diverse ore è consigliato l'utilizzo della culla predisposta per l'uso in auto**, con apposito kit, che permette al bambino di riposare comodamente disteso.





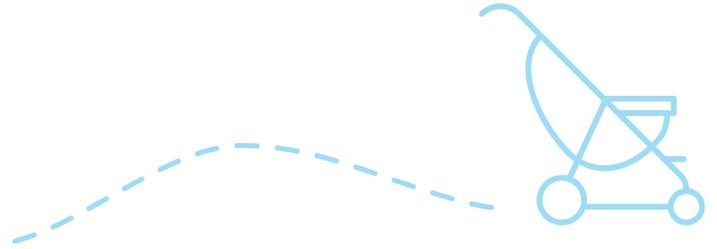
# Consigli utili per una guida sicura

La sicurezza e il benessere del bambino sono prima di tutto una questione di atteggiamento alla guida.

## **Ecco alcune basilari ma importanti raccomandazioni per affrontare viaggi in sicurezza e serenità:**

- assicurarsi che il veicolo (tergicristalli, freni, pneumatici, etc) sia in buono stato;
- assicurarsi che seggiolino sia correttamente agganciato ai sedili dell'auto e che il bambino sia ben allacciato con le bretelle delle cinture ben tese (se il bambino indossa il giubbotto è raccomandato toglierlo cosicché le cinture aderiscano meglio);
- preparare la postazione di guida posizionando in maniera corretta il poggiatesta e regolare la distanza del sedile;
- rimuovere oggetti dalla cappelliera e dai sedili: in caso di urto potrebbero essere catapultati all'interno del veicolo e rappresentare un pericolo;
- non dare oggetti appuntiti al bambino;
- durante il viaggio non cedere ai capricci del bambino e non voltarsi. Basterà controllarlo rapidamente dallo specchietto retrovisore o dagli specchietti accessori per seggiolino, utili quando il bambino è nel senso contrario. Se necessario è meglio accostare;
- prestare sempre massima attenzione a distanze di sicurezza e limiti di velocità. È una regola che vale sempre, soprattutto quando è a bordo un bambino.

# La scelta del primo passeggino



## La scelta del primo passeggino

Negli ultimi anni i neo genitori si sono via via sempre più orientati verso l'acquisto di un sistema combinato, denominato anche trio, composto da un unico telaio con ruote dove è possibile agganciare la culla della carrozzina, il seggiolino auto per neonati (ovetto) e la seduta del passeggino.

## L'importanza della carrozzina

A volte i neo genitori sono perplessi sull'acquisto di una carrozzina in quanto viene erroneamente considerato un prodotto "non necessario", dato il tempo di utilizzo limitato, o poco funzionale perché ingombrante.

**Vediamo perché:** nei primi mesi di vita, la struttura ossea e muscolare del neonato non è in grado di supportare il suo peso. **Per un corretto sviluppo fisiologico è pertanto necessario garantirgli la posizione sdraiata e supina il più a lungo possibile (fino ad almeno 6 mesi), consentendo quindi di non sovraccaricare alcuna parte del corpo e di distribuire uniformemente il peso.**

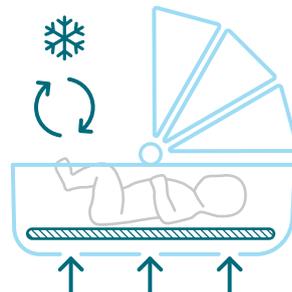
Inoltre, è importante sottolineare che l'apparato respiratorio del neonato è ancora "immaturo" e di tipo "diaframmatico". La posizione distesa e supina garantisce le migliori condizioni di respirazione nei primi mesi.

Ecco perché è importante, fin dal primo giorno **garantire al bambino un ambiente di riposo confortevole**, non solo di notte, ma anche di giorno, durante le passeggiate.

**La carrozzina**, quindi, è lo strumento ideale per accompagnare il neonato in questa fase dello sviluppo. Al suo interno il neonato dormirà molte ore, talvolta preferendola al lettino perché lo farà sentire più protetto. **Alla nascita, infatti, il bambino passa improvvisamente da uno spazio vitale ovattato e contenuto a uno sconfinato e dispersivo;** per aiutarlo a vivere questa transizione è importante offrirgli uno spazio raccolto, di cui possa percepirne i confini, sentendosi più a suo agio e sereno.

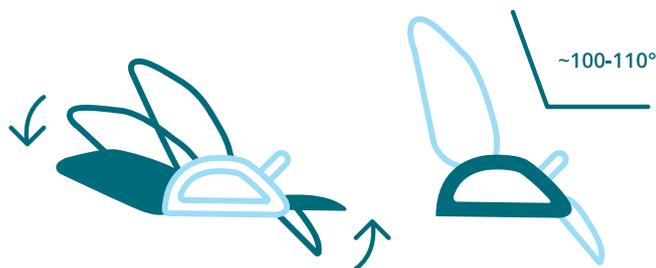
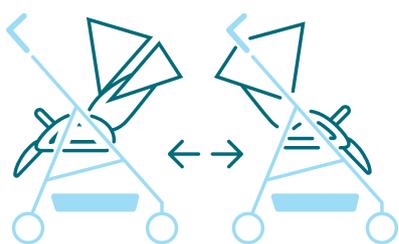
È importante, quindi, **che i neo genitori non rinuncino alla carrozzina**, il cui uso appropriato può facilitare lo sviluppo neuro-comportamentale del bambino, e che facciano attenzione, nella loro scelta, a queste **caratteristiche irrinunciabili**:

- **Dimensioni interne:** la carrozzina dovrebbe essere larga non meno di 36 cm e lunga non meno di 76 cm per consentire un tempo di utilizzo più lungo possibile, favorire il rilassamento muscolare del neonato e la posizione c.d "a ranocchietta".
- **Struttura:** meglio una struttura rigida che offre maggior protezione contro gli urti accidentali e garantisce un miglior isolamento termico.
- **Aerazione:** deve essere presente un sistema di aerazione, preferibilmente regolabile, per far circolare l'aria all'interno e tenere l'ambiente ventilato e asciutto.
- **Materassino:** deve essere compatto e traspirante. Le fibre naturali (ad es: il bambù) sono particolarmente indicate perché contribuiscono al mantenimento della temperatura corretta, sono antiallergiche e facilmente lavabili.
- **Schienalino:** alcune carrozzine sono dotate di schienali regolabili. Questo può giovare al bambino non appena comincerà a dimostrare curiosità per il mondo che lo circonda e sarà inoltre utile in caso di reflusso gastroesofageo.
- **Frontino parasole:** è importante che il frontino possa essere regolabile in modo da proteggere il bambino dai raggi quando il sole scende, dietro alle spalle di chi spinge la carrozzina.
- **Interni facilmente sfoderabili e lavabili:** gli interni vanno mantenuti sempre puliti ed igienizzati. Poter rimuovere e lavare i rivestimenti facilmente è un grande vantaggio.



### Per il passeggino, invece, è importante verificare i seguenti elementi:

- **Seduta reversibile:** sono assolutamente da preferire i passeggini con seduta reversibile, cioè orientabile verso la strada o verso l'adulto che conduce il passeggino. Nel primo periodo essere rivolto verso la mamma durante le uscite aiuta il bambino perché lo abitua a un distacco graduale.
- **Schienale reclinabile:** lo schienale dovrebbe essere reclinabile in più posizioni, fino a quella orizzontale, detta posizione "nanna". Anche i bambini più grandi schiacciano volentieri un pisolino sdraiati quando ne sentono il bisogno. Inoltre, sono da preferire i passeggini che consentono di reclinare lo schienale indipendentemente dalla seduta. Le sedute cosiddette ad amaca, non consentono una corretta circolazione del sangue nella parte delle gambine dato che restano sollevate. Infine, completamente disteso, lo schienale non dovrebbe avere un'inclinazione inferiore a  $100^\circ$  e superiore ai  $110^\circ$ , in modo da garantire al bambino una postura confortevolmente eretta quando è seduto.
- **Dimensioni della seduta:** per lo schienale è raccomandata un'altezza di almeno 48 cm e una larghezza di almeno 32 cm, come per la seduta, che deve avere una profondità di almeno 20 cm. La seduta, inoltre, dovrebbe essere leggermente inclinata all'indietro per evitare che il bambino scivoli in avanti.
- **Rivestimenti esterni:** è essenziale che i tessuti siano anti UV, con un fattore di protezione alto, e le capotte ampie, in grado di coprire bene il bambino dal sole in tutte le posizioni dello schienale. La pelle dei bambini è molto delicata e l'esposizione al sole, anche indiretta, va sempre limitata.
- **Imbottitura:** è importante che schienale e seduta siano adeguatamente imbottiti per offrire un supporto confortevole al bambino.



### **Le caratteristiche funzionali generali del telaio che meglio si adattano allo stile di vita, alla casa e all'automobile dei genitori:**

- **Chiusura e apertura:** verificare che il telaio si chiuda facilmente, se possibile con una sola mano. Per motivi di igiene e di praticità, sono preferibili i modelli che rimangono in piedi da chiusi, con il manico e le parti in tessuto che non toccano terra.
- **Dimensioni:** verificare che il passeggino passi attraverso la porta del proprio ascensore e che entri nel bagagliaio dell'auto.
- **Peso:** se normalmente si usano i mezzi pubblici e/o si deve sollevare spesso il passeggino, meglio scegliere un modello leggero.
- **Terreni:** se si passeggia spesso su terreni sconnessi o in stradine di campagna o montagna, sono preferibili i modelli con le ruote grandi.
- **Sospensioni:** i modelli dotati di sospensioni sia anteriori che posteriori assorbono gli urti trasmessi dalle asperità del terreno e rendono il trasporto più confortevole per il bambino e per l'adulto.
- **Altezza genitori:** se c'è molta differenza di statura tra i genitori è consigliabile acquistare un telaio con impugnatura regolabile in altezza.
- **Cestino:** assicurarsi che il cesto portaoggetti sia capiente.
- **Porta-bibite:** alcuni passeggini sono dotati di un porta-biberon che consente di avere a portata di mano il biberon o una bottiglietta d'acqua.
- **Lavabilità:** assicurarsi che i rivestimenti tessili siano sfoderabili e lavabili.



# Culle, lettini e materassini



I neonati trascorrono dormendo la maggior parte delle loro giornate e il loro nido deve avere delle caratteristiche precise. Il dubbio dei neo genitori, in genere, è tra culla o lettino.

**La culla si usa sicuramente per un periodo limitato di tempo, dopodiché è necessario prevedere comunque l'acquisto di un lettino con sponde di sicurezza.**

**La culla**, però, **offre al piccolo un ambiente più a sua misura**, che lo fa sentire contenuto, quindi protetto, avendo dei riferimenti spaziali percepibili e può essere spostata più agevolmente tra una stanza e l'altra della casa in modo tale da tenere il bambino sempre sotto controllo. I modelli di culla con funzione side bed offrono inoltre la possibilità di essere affiancati al letto dei genitori, garantendo al tempo stesso che lo spazio dedicato al bambino rimanga separato. Questi modelli hanno il vantaggio di permettere alla mamma di consolare il bambino e di tranquillizzarlo con una carezza, un tocco direttamente dal proprio letto senza bisogno di alzarsi. Alcune culle sono trasformabili in lettino grazie ad appositi kit.

**Chi, invece, preferisce optare subito per il lettino**, può ricorrere eventualmente a specifici riduttori, facendo attenzione che, per caratteristiche e materiali, rispettino i **principi del Sonno sicuro**. Non devono in alcun modo creare ostacoli alla respirazione del bambino nel caso si giri e appoggi naso e bocca sui bordi.

**Indipendentemente dalla scelta, che si tratti di culla o di lettino, devono essere sempre rispettati i parametri previsti dalle normative in vigore.** Gli standard europei stabiliscono dei precisi vincoli per questi tipi di articoli, come la stabilità, l'altezza delle pareti, la distanza tra le sbarre, la misura minima tra il materasso e il bordo ecc., nonché dei limiti molto stringenti in merito alla presenza di sostanze chimiche all'interno dei materiali e delle vernici.

Oltre che per la struttura, **sono previsti dei parametri di sicurezza molto precisi anche per i materassi**. Per esempio, **devono avere un grado di compattezza e rigidità tali** da non creare avvallamenti in cui il neonato possa affondare, **devono essere della dimensione giusta** per evitare che si creino spazi vuoti in cui il bambino possa scivolare o infilare la testa, **devono rispondere a certi criteri di salubrità chimica**.

**Sono da preferirsi materassi compatti con rivestimenti traspiranti che siano sfoderabili e lavabili**, mentre sono sconsigliate le tele cerate salva materasso poiché vanificano l'effetto traspirante dei rivestimenti. Infine, **non andrebbe mai usato il cuscino per la testa**, sia per i potenziali rischi di soffocamento, sia perché, alzando la testa del bambino, la respirazione potrebbe essere disturbata.

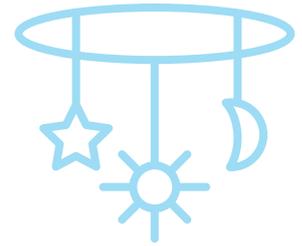
In ogni caso, il consiglio è quello di scegliere un materasso di buona qualità. Come per noi adulti, **un buon materasso è determinante per favorire l'ergonomia ideale e conseguentemente il buon riposo**.

**Per i primi mesi del bambino, un'ottima alternativa è la navicella del sistema modulare**: se ha dimensioni e caratteristiche giuste, può assecondare al meglio i bisogni di riposo del bambino fino a circa sei mesi, cioè fino a quando non è in grado di stare seduto autonomamente. Il che è un grande vantaggio perché si può continuare a far riposare serenamente il bambino negli spostamenti dentro e fuori casa, assecondando allo stesso tempo le esigenze di mobilità dei genitori. È fondamentale però che la navicella abbia dimensioni interne che consentano il giusto movimento e rilassamento muscolare, in modo da garantire un riposo comodo ed efficace, una struttura che permetta una buona circolazione dell'aria e un materassino che dia il giusto supporto per la postura corretta del neonato.

**Per preservare l'igiene, la carrozzina non dovrebbe mai essere portata in casa sul telaio**. L'ideale è scegliere un modello che sia dotato di un supporto su cui poter agganciare la carrozzina in sicurezza.



# Le regole del sonno sicuro



Per prevenire il rischio di SIDS e di altre tipologie di decesso legate al sonno, **l'American Academy of Pediatrics (AAP)** ha stilato una serie di raccomandazioni che vengono aggiornate con cadenza quinquennale.

## **L'ultimo report pubblicato dall'AAP è risalente al 2016 e identifica le seguenti raccomandazioni:**

- **Condividere la stanza dei genitori:** è importante che il bambino dorma nella stessa camera dei genitori su una culla (o lettino) vicina al loro letto **fino ad almeno i primi sei mesi di vita**, e possibilmente fino a un anno. Gli studi e le ricerche hanno dimostrato che dormire nella stanza dei genitori, ma in uno spazio separato, riduce il rischio di SIDS fino al 50%. Sebbene non ci siano delle indicazioni precise circa l'età limite entro cui i bambini dovrebbero dormire nella stessa stanza dei genitori, i tassi di SIDS e i decessi correlati al sonno sono più alti nei primi 6 mesi.
- **Far dormire il bambino nella posizione supina** fino ai dodici mesi di vita. È stato dimostrato che **la posizione supina durante il sonno è quella che garantisce la maggior sicurezza**. Quando sarà in grado di rotolare da supino a prono e viceversa, potrà rimanere nella posizione di sonno che assume. Far dormire costantemente il bambino in posizione supina potrebbe comportare un certo grado di appiattimento dell'occipite (plagiocefalia posizionale). Per mitigare questo rischio, nei momenti di veglia e sotto la supervisione di un adulto, l'AAP consiglia di effettuare degli esercizi, posizionando il neonato in posizione prona e laterale, così da favorire anche il suo sviluppo motorio.
- **Utilizzare materassi piani e rigidi: una superficie solida mantiene la sua consistenza e non sprofonda né si adatta alla forma della testa del bambino.** I materassi troppo morbidi, compresi quelli realizzati in memory foam, potrebbero creare un avvallamento e aumentare così la possibilità di soffocamento.

- **Rimuovere oggetti morbidi, cuscini, giocattoli dalla culla:** oggetti morbidi, come cuscini e peluche, copertine sciolte e paracolpi, possono ostruire il naso e la bocca del neonato provocando un **rischio di soffocamento e intrappolamento**.
- **Fissare bene lenzuola e coperte:** lenzuola e coperte non devono coprire la testa del bambino e vanno fissate fermamente. Il bambino deve essere sistemato con i piedi che toccano il fondo della culla/lettino in modo che non possa scivolare sotto le coperte.
- **Proporre il succhiotto:** le ricerche dell'AAP hanno stabilito che l'utilizzo del succhiotto riduce il rischio di SIDS. Sebbene il meccanismo non sia del tutto chiaro e la questione sia tutt'oggi molto dibattuta all'interno della comunità scientifica, sembrerebbe che l'effetto derivi **dal garantire una suzione più frequente durante le ore notturne** e un presunto stato di sonno più leggero da parte dei bambini abituati al ciuccio. In ogni caso, non bisogna mai forzare il bambino a prendere il ciuccio. Vanno altresì rimossi catenelle e nastri da esso.
- **Evitare il surriscaldamento:** i bambini **non devono mai essere troppo coperti** e non dovrebbero indossare strati di indumenti diversi da quelli che i genitori indosserebbero per sentirsi a loro agio nell'ambiente. La temperatura della camera in cui dorme il neonato dovrebbe essere intorno ai 20°C, con una percentuale di umidità del 50 - 60%, per evitare la secchezza delle vie respiratorie. Nei mesi freddi non bisogna esagerare con il riscaldamento, pensando che tenere al caldo il bambino equivalga a proteggerlo.
- **Favorire l'allattamento al seno:** le ricerche hanno dimostrato che l'allattamento al seno è associato a una **riduzione del rischio SIDS di oltre il 60%**, specialmente nei casi di allattamento materno esclusivo. Il latte materno è una sostanza viva che cambia in continuazione sia durante la poppata che nell'arco del tempo, che si adatta ai fabbisogni del bambino nel corso del suo sviluppo e che rafforza la maturazione del sistema nervoso centrale, favorendo, tra le altre cose, un miglior controllo della respirazione durante il sonno.
- **Non fumare:** fin dalla gravidanza, e se possibile anche prima, sia la mamma che il papà dovrebbero dire addio al vizio del fumo. Se in casa qualcuno fuma ancora, però, deve essere molto scrupoloso. Non solo riguardo al fumo passivo, ma anche a quello di terza mano. Fumare fuori casa, infatti, non basta: i residui tossici si depositano negli ambienti, nelle auto, sui vestiti e i bambini li assumono non solo con la respirazione, ma anche con l'ingestione e attraverso l'assorbimento della pelle.

# Fasce, marsupi e l'arte del portare

Un buon modo per garantire il contatto con il bambino e al tempo stesso assicurare libertà di movimento del genitore, è **il babywearing**.

**Marsupi o fasce rappresentano validi supporti, ma non vanno utilizzati per lunghi intervalli di tempo e soprattutto non devono essere concepiti come mezzi alternativi alla carrozzina.**

Il "distacco" dalla figura di riferimento, seppur graduale, è necessario per ampliare gli orizzonti del suo sviluppo cognitivo ed emotivo.

Nella scelta del marsupio è preferibile optare per i modelli che consentono di mantenere le gambine del bambino "a ranocchietta" con le ginocchia divaricate e le gambine piegate.

È importante, inoltre, sistemare il bambino in modo che le gambine piegate cingano la vita dell'adulto, ben sostenute sotto le cosce e che la testolina sia sempre ben sorretta



# La sicurezza in casa

Nei primi mesi di vita, il bambino trascorre la maggior parte del tempo tra le mura domestiche.

Prima che cominci a gattonare o a strisciare, a toccare tutto quello che lo circonda e a metterlo in bocca, bisogna provvedere ad applicare **appropriate protezioni dagli urti** a tutti gli spigoli alla sua portata, bloccare cassetti e sportelli, chiudere le prese della corrente con copri prese, spostare i cavi della corrente ed eventuali oggetti fragili, sollevare i lembi delle tende e delle tovaglie a cui potrebbe aggrapparsi e togliere dalla sua portata oggetti di piccole dimensioni che potrebbe ingoiare o inalare.

**La sorveglianza deve essere sempre attenta e scrupolosa**, ma non bisogna nemmeno esagerare: nelle sue esplorazioni, progressivamente, è giusto che il bambino impari a riconoscere i pericoli e ad evitarli in autonomia.





# Il magico momento del bagnetto

**Affinché il bagnetto diventi una routine piacevole e rilassante occorre essere preparati e organizzati, ma soprattutto essere ben disposti.**

Innanzitutto occorre scegliere l'attrezzatura più idonea rispetto al proprio ambiente domestico. In commercio esistono diverse soluzioni. Le più classiche sono i mobili cassettoni con piano fasciatoio imbottito e ribaltabile al cui interno si trova la vaschetta. Un concetto "due in uno" che si ritrova anche nei modelli più leggeri, pieghevoli, che possono essere tenuti anche in bagno, posizionandoli sopra i sanitari. Chi invece preferisce separare il momento del bagnetto da quello del cambio, può optare per una vaschetta da posizionare sopra la vasca da bagno o sul piatto doccia, appositamente munita di supporti di rialzo e poi spostarsi sul piano fasciatoio con il bambino ben avvolto nel suo accappatoio.

**In alternativa alla vaschetta, è possibile scegliere quegli accessori/sostegni** (taluni galleggianti) **che permettono di utilizzare direttamente la vasca da bagno.** Un'altra soluzione alternativa è rappresentata dalle vaschette verticali, a forma di secchiello, che consentono al bambino di stare in una posizione alquanto familiare, ma che non permettono un facile accesso a tutte le parti del suo corpo. Infine, esistono modelli di vaschette pieghevoli o gonfiabili indicate per i viaggi.

**L'ambiente va preparato con cura,** assicurandosi che l'illuminazione non sia troppo forte, la temperatura sia adeguata - almeno 22°C - e l'acqua piacevolmente calda, intorno ai 37°C.

**Prima di iniziare, quindi, bisogna avere tutto l'occorrente a portata di mano:**

detergente, spugna, qualche giochino e l'accappatoio, così da avvolgere il bambino appena uscito dall'acqua e farlo sentire protetto e al calduccio. Dopo essersi trasferiti sul fasciatoio, è importante asciugarlo, tamponandolo con la spugna e prestando particolare attenzione alle pieghe cutanee.



# Sedute e seggioloni

Il seggiolone è la seduta ideale per accompagnare il bambino nel passaggio all'alimentazione complementare.

## Queste sono le caratteristiche fondamentali per un seggiolone:

- la seduta ampia e confortevole;
- la pedana poggiapiedi regolabile per seguire la crescita;
- la reclinabilità della seduta per assecondare i momenti di relax;
- Il vassoio estraibile: questo non solo per consentire un'accurata pulizia, ma anche per favorire l'accostamento al tavolo e iniziare così a condividere il momento del pasto con le persone più care;
- la regolazione in altezza per adattarsi ai vari tipi di tavolo.

**Quando il bambino è in grado di stare seduto da solo senza bisogno di sostegni, una valida opzione è rappresentata dai seggiolini da tavola,** che si agganciano direttamente al piano del tavolo grazie a un sistema pratico e sicuro: un vero posto in primissima fila per il piccolo di casa, per osservare tutto quello che c'è in tavola, toccare e condividere il pasto con mamma e papà. Il seggiolino da tavola è un accessorio molto pratico perché è facile da trasportare fuori casa, al ristorante o dai nonni.

Esistono poi anche i **rialzi che si fissano alle sedie,** disponibili in diversi modelli e materiali. Per una dotazione completa, è possibile selezionare anche un set pappa: piattini decorati, posatine con punte arrotondate, disponibili anche in versione morbida, bicchieri con beccuccio e manici, appositamente pensati per divertire e incuriosire così da rendere più gradevole l'avvio allo svezzamento.

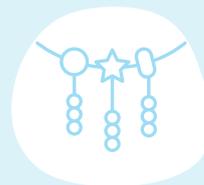
# Sdraiette e altalene

**Sdraiette ed altalene hanno un'importanza indiscutibile per lo sviluppo psico-fisico del bambino.**

La sdraietta, ad esempio, non solo è un **alleato prezioso per la mamma** (che può dedicarsi alle sue faccende in tutta tranquillità senza perdere di vista il suo bambino), ma è un vero e proprio **promotore dello sviluppo sensoriale, motorio e cognitivo.**

Ecco perché nel mercato sono sempre più i modelli che offrono funzionalità accessorie come l'arco giochi, o carillon con melodie e suoni della natura.

**Ben vengano quindi i modelli super-accessoriati,** facendo attenzione però a non esagerare: l'eccesso di stimoli può essere nocivo perché potrebbe sovraccitare il bambino interferendo sul suo benessere.



# Tappetini e palestrine

Per supportare i neo genitori nello stimolo del proprio piccolo, possono essere utili accessori come **tappeti gioco e palestrine, piccoli spazi pensati appositamente per le prime scoperte “in libertà”** del neonato, dove può esercitare e affinare le sue capacità motorie e la coordinazione occhio-mano-bocca.

Man mano che le abilità motorie del bambino si sviluppano, è consigliato l'utilizzo di una **coperta ampia o un tappeto in gomma specifico per giocare sdraiato sulla schiena, girarsi sui fianchi e rotolare** per conoscere lo spazio libero e vivere le esperienze psicomotorie offerte dagli spostamenti orizzontali a terra, così da prepararsi ai suoi progressi futuri.



# Box e girelli

**Lasciare che il piccolo si muova liberamente nello spazio**, ovviamente sempre supervisionato da un adulto, è una condizione essenziale per gli specialisti dello sviluppo psicomotorio che, proprio per questo, **non amano il box, ritenendo che possa limitare l'esperienza da un punto di vista motorio, sensoriale, cognitivo e relazionale del bambino.**

Quando poi il bambino inizia a sollevarsi autonomamente da terra, appoggiandosi a supporti di vario tipo, **significa che è pronto a camminare.** Per aiutarlo serve lasciarlo libero, mettendo a sua disposizione supporti utili ai suoi tentativi come pouf, tavolini bassi, poltrone e divani, ideali anche per esercitare il cammino laterale.

**Il girello non viene tendenzialmente consigliato:** oltre a poter provocare l'estensione delle tibio-tarsiche, **rallenta lo sviluppo dell'equilibrio e l'acquisizione della capacità di saper cadere** durante la sperimentazione e di comprendere i propri limiti. Di fatto sottrae al bambino determinate esperienze necessarie per imparare e crescere.



**Baby Wellness**  
FOUNDATION

### **Baby Wellness Foundation**

Via Roma, 181 Sovizzo (Vicenza) - 36050

0444-392233 | [info@babywellnessfoundation.org](mailto:info@babywellnessfoundation.org)

Visita il sito: [babywellnessfoundation.org](https://www.babywellnessfoundation.org), oppure scansiona il QR CODE con il tuo smartphone

